TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS DE AUTOCUIDADO

JORGE ENKIS



TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS DE AUTOCUIDADO

JORGE ENKIS





EDITORIAL SDA
AUTOGESTIONADA Y ANTIAUTORITARIA
Santiago de Chile, 2019
www.saludantiautoritaria.net
saludantiautoritaria@riseup.net
Facebook: Salud Antiautoritaria

Diseño, Ilustración y
Diagramación: Jorge Enkis

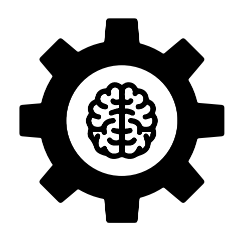
ÍNDICE

PRÓLOGO

Teoría de las inteligencias de autocuidado o preventivas es una guía práctica para la deconstrucción del pensamiento médico paciente. Una perspectiva del bienestar individual y colectivo desde la autopoiesis cognitiva y las inteligencias relativas al aprendizaje sobre el inconciente cognitivo.

Una mirada hacia la salud social antiautoritaria, una filosofía hacia el autocuidado y práctica preventiva, fuera de la medicalización sanitaria y totalitarista del sistema capitalista y sus Instituciones. Aprender y aplicar nuestras inteligencias autodidactas al campo de las ciencias cognitivas, biológicas, físicas, psíquicas y sociales.

Jorge Enkis - Es Diseñador Gráfico, Artista visual, e impresor, ilustrador, facilitador en salud comunitaria, escritor, antipoeta y filósofo antiautoritario, activista por la educación y la salud antiautoritaria. Un hombre polifacético que se ocupa actualmente de la recuperación y la difusión de los ideales antiautoritarios realizando números proyectos y ensayos. Es también consultor experto en el desarrollo de aprendizajes desde la inconciencia y ciencias cognitivas , miembro fundador del centro de investigación internacional científica y social antiautoritaria (CIICSA).



$$\frac{C + SM + IC}{PI + ES + AI} = IDA$$

C = Consciente
SM = Salud Mental
IC = Inconsciencia cognitiva
PI = Percepción Incosciente
AI = Aprendizaje Iconsciente
ES= Entorno Social
IR = Inteligencias de Autocuidado

PRESENTACIÓN

Teorías sobre Inteligencias de autocuidado son la conexión con nostrxs mismxs y nuestro entorno, el cual utilizamos consciente e inconscientemente para enfrentar enfermedades y situaciones de riesgo tanto para nosotros y el resto sin que estas sean percibidas muchas veces por nuestro pensamiento consciente.

Es preciso trasformar la Mercantilización del sistema sanitario actual y fomentar prácticas de autogestión y conocimiento a nuevos campos relativos a la salud social que ayuden a liberar nuestras mentes. Abrir paso al autocuidado y prevención sin autoritarismo, el autocuidado es fruto de la inteligencia de acciones de protección con nosotros y el mundo que nos rodea, el cual podemos aportar y recibir nuevos caminos a la ciencia y la salud social y todo el bienestar comunitario.

Nuestra salud y bienestar social dependen ciertas veces de las condiciones que nuestro entorno nos presente pues es deber de nuestra inteligencia y reflexión inconsciente ayudar a percibir estas respuestas. Pues la naturaleza está llena de sabiduría y nuestro cuerpo y mente no está ajena a ello, las capacidades para superar la adversidad son un campo de estudio que nos pueden ayudar en nuestra vida diaria. Necesitamos nuevos principios de solidaridad y auto cuido universal que ayude al conocimiento de nuevos métodos que favorezcan una integridad armoniosa entre cuerpo, mente y sociedad.

Pues en definitiva el bienestar y la felicidad de una comunidad también depende de la responsabilidad de cada uno y el valor como seres humanos libres podamos aportar.

No podemos sentar que la ciencia cognitiva occidental cubra nuestros cuerpos como estructuras físicas, sino más bien como vividas y experenciales. Pues también la oriental tiene algo que decir mucho antes. Pues nuestro estudio se basa en la libertad y la percepción sanitaria universal y antiautoritaria, no discriminaremos supuestos, pues es la capacidad de dudar en lo que se presenta como verdadero y en cuyo caso nos han vendido a lo largo de nuestras vidas al negocio y el estudio de nuestros cuerpos .

Necesitamos poner el conocimiento al alcance de todxs y para ello solo necesitamos de acciones que ayuden al bienestar individual y colectivo una perpectiva inteligente que transforme nuestro concimiento en ayuda de un bienestar mayor y universal.

¿QUÉ SON LAS INTELIGENCIAS DE AUTOCUIDADO?

Las inteligencias de autocuidado o prevención son aquellas que según desde la autopoiesis cognitiva y la autosugestión consciente en el desarrollo del aprendizaje de las inteligencias relativas nos ayudan al entendimiento de los procesos de autoproducción y mejoramiento de sistemas y entornos celulares y mentales, Es decir que nos ayudara a desaprender para aprender conocimiento relativos al autocuidado y mejoramiento de aspectos y procesos tanto biológicos, físicos, psíquicos y sociales.

¿COMO NACEN Y SE DESARROLLAN LAS INTELIGENCIAS DE AUTOCUIDADO?

Las inteligencias de autocuidado se desarrollan de acuerdo a múltiples factores internos y externos tanto en procesos biológicos, físicos, psíquicos y sociales. Por ende, es relevante los procesos de trasformación cognitiva como la autopiesis, autohispnosis y el desarrollo epistemológico como el cognitivismo tautológico en relaciones de aprendizaje desde el inconsciente social antiautoritario para adquirir nuevos conocimientos a la medicina preventiva y abrir nuevos campos de estudio a la salud Antiautoritaria y autogestionada.

AUTOPOIESIS COMUNICACIONAL

El sistema capitalista se autoregenera con una demanda de nueva información, de información actualizada, que entierra las verdades ocultas e históricas y se convierte en la memoria que identifica, da sentido a sistemas y subsistemas sociales más complejos. Entre los sistemas y su entorno ambiental el mantenimiento de su equilibrio se basa en el cierre de círculos de poder comunicacional y el filtrado de información ambiental que garantiza su estabilidad y sostenimiento.

1.Sistema de medios:

Los medios de comunicación del sistema capitalista proveen de una realidad imaginaria; enfermedades, vacunas etc. Pero no necesariamente la realidad de los medios expresa lo que se entiende por "lo real", pero bien lo que realmente ocurre, es que desde el punto de vista de quien observa, es como los sistemas de medios

opera, un sistema autorreferente; se autoalimenta con sus valores específicos de su función.

La falsedad, el engaño, la simulación pueden formar parte de la realidad de los medios... Esa es su realidad y no lo que podría entenderse como una crónica objetiva y exacta de lo que acontecer. La reducción de la complejidad del sistema mediático pasa por una labor de selección, por la construcción de la agenda –de lo que se informa y de lo que no-, por la acción de quienes en el mundo de la comunicación se han conocido como 'gatekeepers' o 'guarda barreras'. Selección determinada por los valores diferenciales del sistema social en el que opera, por la dialéctica que se establece entre el sistema de medios y el resto de sistemas especializados que configuran una realidad social compleja.

2.Sistema de Incertidumbre:

Los medios de comunicación autodescriben la sociedad, son sus valores de memoria dinámica –la pauta de identidad que se actualiza y regenera con la información nueva-. A ello contribuyen no sólo las noticias, sino también la publicidad, los programas de ocio, etc. La búsqueda por reducir y la simplificación mediática y su propia invención de la actualidad asumen la responsabilidad y la pertenecía de un sistema que ayuda a satisfacer la incertidumbre y el miedo que son provocados por ellos mismos.

3.Sistema de Mercado

Los valores mercantiles impregnan el sistema de medios y lo convierte en una extensión cultural del mercado; como la cultura no se puede transformar en

dinero, el dinero se reviste con la cultura y la reduce a mercancía, a manufactura. En este sentido, la realidad de los medios aparece como una manufactura relacionada con los valores e intereses dominantes, cuya autoreferencia busca el mantenimiento del equilibrio. El sistema de mercantilista ayuda el sostenimiento de la producción farmacológica mientras que los sistemas de medios se ocupan de proveer el lenguaje del terror, del miedo, la culpa y la enfermedad.

El AUTOCUIDADO SOCIAL ANTIAUTORITARIO

Nuestras inteligencias de autocuidado se pueden definir como la actitud y aptitud para realizar de forma voluntaria e inconsciente, actividades y pensamientos dirigidas a conservar la salud y prevención de enfermedades; físicas, biológicas, psíquicas y sociales. Cada vez es mayor la evidencia de que un adecuado autocuidado reduce la incidencia de patologías graves que suponen un elevado coste en recursos.

Un adecuado autocuidado exigirá, por tanto, el desarrollo de inteligencias que nos ayuden abrir todos nuestros sentidos, pues nuestra mente y cuerpo comparten una vida social y biológica con el resto de seres humanos, pues necesitamos de nosotros mismos y la voluntad colectiva para una transformación que favorezca el bienestar de nuestra comunidad

El sistema sanitario actual actúa como un mediador entre la institución médica y hospitalaria donde la instrucción de los impacientes termina por el consumo mercantil en las farmacéuticas. Los especialistas del sistema sanitario que acogen los miedos y la enferme-

dad capitalizando las vidas de los individuos libres. Pues desvisten el proceso de autonomía y conocimientos aún riguroso adoctrinamiento. La desinformación de la población sobre conocimientos que aporten al mejoramiento de su salud se vende al mejor postor, al que acude a una escuela o universidad, aquel templo inviolable y memorística sobre saberes e imposiciones Hipocráticas, la fuente y símbolo academicista, la base y el contrato profesional que cura la muerte.

El desarrollo de nuevos entornos y estructuras de agentes sanitarios clínicos, favorecen la protección del autoritarismo que formula la autoprotección de sus sistemas, seguros de protección al trabajador, promociones especiales para la industria, el avance del sector público y privado velan por la mantención del sistema sanitario capitalista.

Es de suma importancia el desarrollo de nuevos valores de autocuidados que fomenten la transformación de la vida en libertad fuera de construcción mercantilista de nuestra salud y provea conocimiento e inteligencias que nos ayuden al bienestar individual y colectivo.

NEUROBIOLOGÍA Y AUTOHIPNOSIS

Nuestra mente es la gestora del funcionamiento de todos nuestros mecanismos internos, es decir, del funcionamiento de nuestros órganos, incluso de los más automáticos e instintivos. Por ello, si en ella reside la capacidad de dirigir, gestionar, coordinar y hacer que todo nuestro organismo funcione, esta tiene mucho que hacer para nuestra salud.

Para generar un cambio o transformación, es necesario "reprogramar nuestra mente", o lo que es lo mismo, descubrir el camino para que genere actitudes, síntomas, evolución, pensamientos y sensaciones de bienestar.

Esto es posible a través de una reestructuración cognitiva a través de la autohipnosis o autosugestión consciente donde cada individuo descubra la programación errónea en su mente inconsciente, que genera malestar y enfermedad.

Si la mente tiene el poder de dirigir el funcionamiento de nuestro cuerpo, es obvio que puede hacerlo correctamente y generar salud, si aprendemos a hacerlo. Para ello, es importante descubrir dónde la parte inconsciente genera bloqueos emocionales y desbloquearlos para permitir que fluyan emociones, actitudes y pensamientos sanadores.

Desarrollar teorías sobre si la consciencia es computable o no para nosotros no es relevante; creemos que la consciencia es un canal donde interviene la razón y la lógica, un receptor hacia la inconciencia y es que depende entre otros factores externos, no es un proceso independiente, es un proceso simultáneo. Pues también contiene una serie de características como las que Enkis, menciona en la teoría de las inteligencias relativas, pues en la teoría cuántica de la consciencia de Hameroff y Penrose podríamos catalogarlo más bien sobre una teoría hacia el desarrollo biológico de la trascendencia o reencarnación de la inconciencia más que el de la percepción y la composición biológica del consciente.

Aunque si bien no rechazamos una teoría biológica cuántica de la trascendencia universal, queremos enfocarnos en como nuestro inconsciente puede auto curarse a través de la transmutación genética y energética de la autopoiética y autosugestión consciente desde diferentes enfoques biológicos, físicos, psíquicos y sociales.

Necesitamos desarrollar estrategias de aprendizaje antiautoritarios para el autocuidado como también el entendimiento y funcionamiento dentro de distintas áreas científicas y sociales que puedan conducirnos al bienestar individual y colectivo.

CARACTERISTICAS DE LAS INTELIGENCIAS

PERCEPTIVAS

- Son las interpretaciones y sensaciones que percibe nuestros sentidos para crear una impresión consciente de la realidad física de nuestro entorno.

AUTOSUGESTIVAS

- Guiar nuestros propios pensamientos, sentimientos o comportamientos, que reemplacen el pensamiento de estar enfermo por el de estar sano, lo que aumentaría positivamente cualquier efecto sobre los remedios.

AUTORREGULATIVAS

- Nos permitirá ejercer control sobre nuestras propias respuestas para perseguir metas y vivir de acuerdo con esas normas. Estas respuestas incluyen pensamientos, emociones, impulsos, actuaciones, y otros comportamientos.

PREVENTIVAS

- Evitar el desarrollo o progreso de enfermedades y afecciones como también la Iatrogenia en el sistema Sanitario, ayudar a la protección individual y colectiva.

AUTOCONTROL

-Es el proceso o capacidad inconsciente de regular los impulsos de manera voluntaria, con el objetivo de alcanzar un mayor equilibrio personal y relacional.

INTELIGENCIA GENÓMICA SOCIAL

La inteligencia genómica social nos ayudara a buscar el por qué y cómo los diferentes factores sociales y psicológicos afectan la actividad genoma. Como, por ejemplo, el estrés, conflictos, apego, etc. Estos factores físicos y sociales no están separados del mundo celular y genético, por lo contrario, afectan directamente a los cambios de actividad de los genes encontradas en las células inmunes presentes en la sangre.

Por otra parte, factores como el aislamiento social o el diagnóstico de una enfermedad potencialmente mortal, esta respuesta a la que llamaremos situaciones de respuestas adversas antiautoritarias. Es fruto de factores externos e internos como la desigualdad social y económica, el abandono al capital, la lucha por la sobrevivir cada día, la incertidumbre del mañana por un mundo nuevo y mejor, etc…Son el resultado marcado y aumentado por genes proinflamatorios y por un funcionamiento reducido de genes implicados en respuestas antivirales y síntesis de anticuerpos. Otras Investigaciones ha demostrado que todos estos efectos están mediados por ciertos neurotransmisores

liberados por el sistema nervioso central simpático, los cuales no solo actúan sobre las neuronas, sino también sobre otras células, y afectan al funcionamiento de una variedad de genes. Esto no es sorprendente, ya que es el sistema nervioso el que evalúa la información que nos llega del entorno y toma las decisiones, conscientes o inconscientes, para adaptarse a ella.

Existen dos subsistemas para evaluar situaciones de respuestas adversas antiautoritarias o hipótesis sobre el sistema nervioso central y de la cual algunos compañeros del CIICSA (Centro de Investigación Internacional Científica y social antiautoritaria) han aportado a profundizar en nuestra inteligencia genómica social: El primero es consciente y depende del funcionamiento del neocórtex. Este es el que se utiliza para verbalizar nuestros sentimientos.

El otro subsistema es menos racional, más automático, y es inconsciente, en el cual se ocupará nuestras inteligencias relativas, Por lo tanto, si este sistema subconsciente es más sensible a las condiciones adversas que el sistema consciente, una evaluación consciente y verbal de la importancia de una condición adversa antiautoritaria no se correlacionaría bien con la adversidad real de la situación, evaluada inconscientemente, y con sus efectos sobre la actividad génica.

A modo de ejemplo y para simplificar nuestra inteligencia genómica social, Una visita al doctor “Considerado hoy en día como un insipiente dios de la salud” afirma que tienes una enfermedad como el sida y es letal y te vas a morir pronto, el nivel de respuesta al que llamaremos Respuesta de condicionamiento e ignorancia autoritaria RCIA ha provocado inconscientemente y

automáticamente un cambio tanto en tu estado de ánimo y celular, transformando el genoma de tu cuerpo y mente.

La implicación de enfermedades genómicas sociales de parte de los laboratorios y médicos autoritarios, sacerdotes, chamanes y brujos etc.... las clasificaremos a continuación de la siguiente forma:

1. AUTORITARISMO VERBAL GENÓMICO CONSCIENTE

Se emplea con mensajes indirectos y depende de nuestro neocórtex pues su enfoque será más racional y lógico pues de igual manera afecta nuestro genoma, y afecta principalmente el desarrollo de la percepción sensorial, pues existe un mayor control sobre lo que podamos saber de un determinado mensaje al cual todos podemos observar, pues pondrán a prueba nuestros sentidos y experiencias propias, así como la magia, sabemos por una parte que se trata de un truco, pero cuando existe una interrogante o un desconocimiento del truco, han logrado engañar del todo a nuestros sentidos, y es ahí cuando sucede la magia, el desconocimiento por parte de nuestros sentidos. Perdimos la capacidad de saber que es real y que no lo es, pues es así como funciona la medicina moderna, nos han vendido un truco de magia que al parecer todo es posible, pero lejos está el hecho de saber cómo se hizo, como llegaron a vendernos esta cura milagrosa que aliviara nuestro dolor. Pues los trucos de la ciencia moderna son construidos por las farmacéuticas, por empresarios de la salud, las cuales cada año vende nuevos trucos, nuevos remedios para nuevas enfermedades.

2. AUTORITARISMO VERBAL GENÓMICO INCONSCIENTE

Se utiliza dentro de mensajes subliminales y son captados de manera simultánea y directa por nuestro inconsciente y nuestro sistema nervioso central, a modo de ejemplo, muchas formas tienen hoy las industrias del alcohol y las tabacaleras para presentar sus productos de manera que muchas veces no son percibidas en primera instancia por nuestro consciente, pues el proceso de los mensajes subliminales es un poco más tardío pero no menos eficaz, estos mensajes sugestivos o camuflados por así decirlos son muchos más fuertes y tienes consecuencia directa sobre nuestras acciones, ya que actuaremos sobre ellas bajo instintos del sistema nervioso central, Como por ejemplo, hacernos pensar que cuando tengamos sed, pensemos en beber, pero no pensaremos no tan solo en beber agua, si no en el condicionamiento publicitario que nos induce a beber alcohol de una determinada marca y sabor y toda su filosofía mercantil, sin que de ello nos demos cuenta directamente en ese momento, pues está presente hoy en día en todas partes. Algunos de los síntomas presentes en el cuerpo e inducido por el sistema nervioso son, temblores en las manos, ansiedad, somnolencia etc.

3. AUTORITARISMO VERBAL SUGESTIVO GENÓMICO FARMACOLÓGICO O NATURISTA.

Esta clase de autoritarismo es de carácter externo e interno, pues se utiliza para adormecer nuestra mente consciente e inconsciente a través de drogas y productos naturistas, la sugestión a nivel celular actúa sobre nuestro cuerpo y mente provocando cambios impor-

tantes que afectan a nuestro equilibrio biológico transformando nuestro estado natural a uno alterado, del cual puedes sufrir cambios psicológicos y emocionales importantes, como por ejemplo el estado de ánimo cambiante, agotamiento, estrés etc.. esto a puede ser a corto y largo plazo según sea el individuo. A modo de ejemplo una pastilla recetada para tratar de curar una enfermedad aparentemente sin cura alguna, tiene efectos placebo sobre los impacientes. Además, que su promoción de curar dicha enfermedad mortal supone un coste económico alto, pues el sistema capitalista realiza y afirma la siguiente frase de acondicionamiento "lo bueno siempre cuesta caro" actúa como un bálsamo tonificador del lenguaje verbal autoritario, y eso hace que dicho elemento sea aún más atractivo sin demostrar ser eficaz.

INTELIGENCIA ENERGÉTICA

Proporcionar energía suficiente para nuestra mente y cuerpo está llena desafíos diarios, pues la energía es la fuente directa del funcionamiento de nuestra inteligencia. El consumo de alimentos saludables ayuda a potenciar nuestra ideas y pensamientos, como también así el desarrollo de nuestra fuerza corpórea.

Somos energía de información como diría tesla, pues nuestra energía está llena de una fuerza extraordinaria de conocimiento, una fuerza infinita de posibilidades dentro de un universo, pues es atreves de ella que nuestro mundo existe para todos nosotros. Sin embargo, el capitalismo actual a través de sus industrias alimenticias, farmacéuticas de entretenimiento, etc…ha provocado la disminución de la energía en nuestros cuerpos como también la de nuestro pensar.

La energía recibida ya no es la misma pues el agotamiento mental inhibe nuestra creatividad, nuestra inteligencia se percibe a través de números y notas y exámenes, la salud y la educación se obtiene por el intercambio de dinero. Es necesario un transformación parcial y total de nuestro modo de vida cotidiano. La explotación y las horas extensas de esclavitud servil han provocado algunos problemas como la somnolencia junto con el aumento de la comida rápida para suplir las horas de esclavitud, es necesario seguir algunos pasos que nos puedan ayudar a incrementar nuestra energía y focalizarla para un bienestar mayor.

Existen tres tipos de inteligencia energética:

ENERGÍA POR ALCANCE:
Consume alimentos saludables y orgánicos en especial si son los de tu propio huerto. Evita hábitos que te hagan perder energía y las adicciones dañinas que sirven únicamente para tu ego. Has ejercicio frecuentemente y ponte en forma para pelear contra el fascismo.

ENERGÍA POR REDUCCIÓN NEGATIVA:
Elimina todo carácter negativo dentro y alrededor de ti, las tendencias autodestructivas y pusilánimes no deben consumir tu energía, aléjate de la gente toxica, de comunistas autoritarios del anarco capitalismo, fanatismos religiosos, nacionalismo, etc. Que no conducen a ninguna dirección, estas fuerzas son solo fuente de ignorancia y estupidez humana.

ENERGÍA EFICIENTE:
Invierte y focaliza tu energía hacia una dirección más eficiente posible, enfócate en el desarrollo sostenible, en la reducción del hambre, focaliza tus esfuerzos en

alcanzar objetivos que ayuden a la humanidad de forma positiva, dirige tus movimientos en la dirección correcta, con el tiempo, gastarás menos esfuerzo y lograrás más.

INTELIGENCIA TANATOLOGÍCA

La inteligencia Tanatología es una disciplina antiautoritaria científica que se encarga de encontrar el sentido al proceso de la muerte, sus ritos y significado, que integra a los individuos como un ser biológico, psicológico y social para vivir en plenitud y buscar su anarco transcendencia. También se encarga de los duelos derivados de pérdidas significativas que no tengan que ver con la muerte física o enfermos terminales.

Una definición más concreta es considerarla como "el estudio de la vida que incluye a la muerte". Del origen griego thanatos (muerte) y logos (estudio o tratado); por tanto, el objetivo de la tanatología es proporcionar ayuda de forma inteligente a los impaciente con una enfermedad en etapa terminal y a sus seres más cercanos, o bien a un compa que esté viviendo algún tipo de pérdida.

Dentro de las inteligencias tanatologícas se incluyen aspectos tales como:

• Ayudar a la aceptación de la muerte como un proceso natural.

• Preparar a nuestro compa para asumir cualquier tipo de pérdida.

• Instruir en forma humana e inteligente a quienes están cercanos a la muerte.

• Entender la dinámica de la pena desde un punto de vista humano, donde se acentúe la importancia de las emociones.
• Uno de los puntos más importantes dentro las inteligencias tanatologícas es el principio de Autonomía el cual le permite al individuo tomar sus propias decisiones relacionadas con el proceso de morir o de su propia vida. La dignidad de la persona se comprende sólo a través del respeto a la libertad.

PERIODOS DE MUERTE

Existe un equilibrio químico, físico y biológico, y en el momento de la muerte no se da un rompimiento inmediato, sino que se pasa por varias fases:
Muerte aparente: Es aquella en la que aparentemente desaparecen los fenómenos vitales. Disminuyen los latidos cardiacos, la respiración y la tensión, hasta llegar a un estado de inconsciencia. El sistema nervioso está en menor densidad y menos reflejos.
Muerte relativa: Prolongación de la agonía, se suspenden de forma efectiva y duradera las funciones nerviosas, circulatorias y la respiración, siendo posible todavía, mediante maniobras de reanimación, la recuperación en algunos casos.
Muerte intermedia: Fase en la que se eliminan constantemente actividades biológicas en órganos y tejidos, lo que hace imposible poder regresar a la vida un organismo entero.
Muerte absoluta: En esta fase, las actividades de los órganos se eliminan de una forma total.

CUALIDADES Y APTITUDES SOBRE LA INTELIGENCIA TANATOLOGICA

Es aquel compa con cualidades y aptitudes energéticas positivas, cuya función es dar acompañamiento y

seguimiento durante y después del proceso de pérdida que vive una persona.
Aceptación, saber escuchar, preparación, Paciencia, compasión, empatía Honestidad, flexibilidad, experiencia personal, confidencialidad.

INTELIGENCIA CUATERNARIA

Las inteligencias cuaternarias son el conjunto de actividades sanitarias y comunitarias preventivas que atenúan o evitan las consecuencias de las intervenciones innecesarias o excesivas del sistema sanitario, que se originan, sobre todo, en la medicalización y mercantilización promovida por intereses que se contraponen con los de los impacientes.

Pues se enfrenta no sólo al sistema sanitario, sino también al sistema económico y social. Se busca por tanto una medicina científica, humana y antiautoritaria, accesible a los que la necesitan y basada en la equidad. La prevención cuaternaria antiautoritaria busca eliminar la medicalización de la vida diaria, pues una parte de la dicha medicalización tiene profundas raíces medicas del siglo XX y por las cuales muchos individuos libres fueron torturados para fines médicos, como también quienes trataron combatir la libertad con la religión y su medicina espiritual y termino en la muerte de muchos científicos que buscaban la verdad en las cosas más simples y complejas.

Prevenir es mejor que curar, cuando prevenir hace menos daño que curar, Evitar las actividades curativas y preventivas innecesarias es hacer prevención cuaternaria. Habría que introducir prevención cuaternaria en todo encuentro facilitador médico-impaciente, para

evitar/limitar el daño que causa la actividad del sistema sanitario para transformarla en salud integral, autogestionaria, y antiautoritaria.

MÉTODOS DE INTELIGENCIAS CUATERNARIAS:

MEDICINA BASADA EN LA NARRATIVA

Escuchar atentamente a los impacientes es el mejor método para su consecución. Es la aplicación de lo médicamente posible según las necesidades y aspiraciones del impaciente. Para ello se precisa de una larga y estrecha relación del facilitador-médico con su impaciente, y en conseguir su confianza basada en la honradez y conocimiento científico e intelectual sanitario.

MEDICINA BASADA EN PRUEBAS

Es otro instrumento importante, al dar los valores predictivos de las pruebas diagnósticas, y las probabilidades de beneficio y daño de las intervenciones preventivas y curativas; con ello se pueden abandonar prácticas de dudosa utilidad.

ALGUNAS ACTIVIDADES PREVENTIVAS:

• No confundir factor de riesgo con enfermedad.
• Evitar chequeos o pruebas complementarias innecesarias.
• Evitar el intervencionismo tecnológico en la sanidad.
• Evitar el tratamiento hormonal sustitutivo durante la menopausia.
• Evitar el uso de antibióticos indiscriminadamente (muchas veces innecesario, con el consiguiente aumento no justificado de las resistencias bacterianas)
• Evitar el diagnóstico genético innecesario (por ejemplo: la promoción del cribado de la hemocromatosis, de dudoso valor científico) .

INTELIGENCIA AUTOALIENISTA

El desarrollo de una inteligencia autoalienista se basa en experiencias propias y el resultado progresivo de actividades con las que se desarrolla un compa en el transcurso de su vida, es decir la inteligencia autoalienista es un espejo, una mirada en profundidad consigo mismo, en base a sus propias reflexiones e introspección y análisis de sus acciones y pensamientos que lo conducirá a la toma de sus propias decisiones.

Pues no podemos forzar a los individuos a pensar por ellos ni a el alineamiento de sus ideas, pues todos debemos realizar un proceso que nos ayude a conocernos a sí mismos para localizar nuestras necesidades y resolverlas de una forma u otra bajo nuestra propia percepción.

Pues la intervención de cualquier otro agente externo puede ser útil solo cuando creemos y tenemos la intuición de que dichos hechos en nuestra vida nos afectan y necesitamos que sean proyectas bajo otros individuos con otro punto de vista, referencia que pueden marcar algo que nuestra mente consciente no haya captado, pero si nuestro inconsciente.

Nuestra inteligencia autoalienista actúa bajo una serie de procesos inconsciente las cuales nuestro sistema nervioso central trabaja para alienar nuestros pensamientos en acciones conscientes de las cuales podremos plasmar nuestros ideas, sueños y pensamientos lógicos e irracionales, todo este proceso formarán nuevas experiencias que pondrán en práctica nuestra conducta o pensamiento trascendente, a modo de ejemplo:

Nuestras experiencias serán las que marquen nuestra patrón conductual, pues si en efecto una mala experiencia con un golpe de corriente cuando nos advirtieron de no meter los dedos en el enchufe, generaremos una experiencia de advertencia, pues sabemos la consecuencia de un acto irracional, pues una decisión apresurada y no meditada puede acabar en desastre, pues eso confluye un acto de aprendizaje intuitivo, y que será grabada como experiencia corpórea como la carga energética y el acto será registrado en nuestra memoria inconsciente.

Necesitaremos de los siguientes procesos cognitivos inconscientes para dicho trabajo autoalienista que nos ayudara a nuestro autocuidado:

ANÁLISIS PSICOSOCIAL:
Es importante descubrir nuestro potencial intelectual y proyectar esas ideas en un ambiente sano, sin violencia sin enfrentamientos, pues la influencia de los valores, tradiciones, costumbres, normas y pautas "culturales" en una comunidad que nos condiciona nuestra libertad puede determinar y moldear muchas veces nuestro pensamiento afectando directamente a nuestra conducta, si bien el ser humano es social por naturaleza nuestro ingenio necesita su propio espacio en tranquilidad para pensar por sí mismo en consecuencia encontrar tu ser y no ser condicionado o afectado por una sociedad enferma.

ANÁLISIS RECOPILATORIO:
La recopilación de información es la fuente de conexión para la clasificación de nuestro mundo consciente, pues los canales de información deben ser notas musicales variantes y extensas, pues también se enmarcan

en subjetividades personales o historicidades colectivas, vivenciadas por un grupo determinado del cuales podrás hacer tuyas y construir una vida de información o desinformación, pues abrir los sentidos a la verdad, es la función del análisis recopilatorio, pues te llevara a una investigación extensa de lo que es útil o no para tu vida, que es necesario saber y que no, pues si puedes disfrutar de ello abras elegido bien.

RAZONAMIENTO DEDUCTIVO:
La autoorganización y estructuración de nuestras ideas deben concluir es una serie de axiomas o premisas que nos ayuden a debelar nuestras necesidad y problemas que nos presenta las realidades conscientes, pues la conexión con nuestro mundo físico e intelectual deben ayudarnos a deducir y cuestionar aquello que desconocemos en una síntesis lógica y racional.

ANÁLISIS CREATIVO:
Desarrollar ideas que potencien nuestras experiencias nos ayudara abrir nuevos caminos cognitivos que favorecerán nuestro aprendizaje, si nos limitamos en buscar las mismas condiciones del sistema capitalista actual, jamás podremos avanzar hacia la evolución de nuestro pensamiento, nuestra mente condicionada solo se limitara a la construcción de sus márgenes y tareas monótonas y el trabajo servil cada día, pues debemos abrir pasos a la creatividad y la libertad de nuestro pensamiento y en la justa medida en que ayudemos al bienestar de la humanidad.

AUTOALINEAMIENTO TRASCENDENTE:
Cuando nuestras experiencias se alienan para ser una realidad consciente podemos fabricar hechos tangibles, pues podemos poner practica todas aquellas

experiencias buenas o malas que moldearan nuestra vida, nuestras ideas y actos que nos hacer ser quien somos en el presente. Pues si nuestras buenos actos e ideas trascienden, habremos construido un mundo nuevo y mejor

INTELIGENCIA SEXUAL

Ya sea de manera consciente o inconsciente, gran parte de nuestra vida gira en torno al sexo y a adquirir estabilidad emocional en este terreno. Sin embargo, hay una gran cantidad de casos en los que la sexualidad se traduce en frustración e insatisfacción.

Es importante destacar que la ausencia de sexualidad inteligente obedece principalmente a la ignorancia y los prejuicios, asociados con mitos populares o creencias religiosas. Por tanto, para corregir dichas deficiencias es necesario informarnos adecuadamente y de manera científica y antiautoritariamente.

Muchos compas no conocen realmente su cuerpo. Puede que no tengan idea de cómo reacciona frente a determinados estímulos. Y, al mismo tiempo, experimentan bloqueos de pudor para explorarse a sí mismxs.

Es fundamental preguntarse acerca de qué nos gusta y qué nos molesta en las relaciones sexuales. Esto permitirá que se hagan visibles las fronteras de exploración y experimentación erótica.

Los elementos esenciales para la inteligencia sexual antiautoritaria son:

CONEXIÓN:
Hay que tener la disposición para desplegarse e interrelacionarse con otros. Esto incluye hablar de la vida sexual personal, comprender y ampliar nuestro universo erótico. Hay que ser sinceros y mostrarnos realmente como somos sexualmente.

CONFIANZA:
La confianza y la buena comunicación son los pilares de la inteligencia sexual entre compas solo de esta manera se puede llegar a acuerdos comunes y viven cias concertadas.

CREATIVOS:
Es importante ser creativos, apartarse de los modelos impuestos o excesivamente tradicionalistas y desnudar los cuerpos y los sentimientos para disfrutarse mutuamente el uno al otro. Adicionalmente, se debe tener claro que las relaciones sexuales no deben traducirse en relaciones de poder.

LIBARSE:
Es posible mejorar y dignificar nuestra inteligencia sexual, siempre que estemos dispuestos a aprender, a indagar sobre nuestros deseos y fantasías, a liberarnos de las taras que nos limitan como la desconfianza o la culpa.

RESPETO MUTUO:
El equilibrio emocional solo es posible si se tramita por medio del respeto, la responsabilidad y la sensibilidad, el cuidado y la aceptación por el otro como un ser

humano complejo con todas sus inquietudes y desperfectos. También implica el amor propio, el amor por la vida y el amor por los seres humanos.

INTELIGENCIA FITOLÓGICA

El conocimiento fitológico o botánico nos puede ayudar contribuir en la medicina natural, el ser humano a lo largo de su historia ha utilizado las planteas o vegetales para el auto cuidado de su salud.

Comprender los procesos biológicos y naturales de nuestra madre tierra es importante, pues ella siempre provee a todos los seres vivos de nuestro planeta los nutrientes necesarios para sobrevivir, es por ellos que hay que cuidarlos, como también estudiar sus profundos conocimientos y sus propiedades curativas.

Una información valiosa y de la cual todo ser humano debería aprender y divulgar estos conocimientos milenarios. Saber distinguir entre aquellos que son comestibles de las venenosas y aprovechar sus propiedades alimenticias como curativas.

Algunos de los tipos de inteligencia fitológica son:

INTELIGENCIA NUTRICIONAL:
Esta inteligencia se preocupará del valor y el aporte nutricional de cada alimento planta o vegetal ya que es importante una buena alimentación sana y saludable para nuestro organismo.

INTELIGENCIA HIERBATICA:
Esta inteligencia nos proporcionará el desarrollo para la generación de infusiones con fines medicinales, ayudando a contribuir a nuestro autocuidado, conocer sus Propiedades y beneficios para nuestra salud.

INTELIGENCIA FITOLÓGICA MARINA:
La fitología marina nos ayudara al conocimiento de las especies marinas, la calidad de agua en el ecosistema oceanográfico como también al descubrimiento marino y protección de los recursos y cultivo de vegetación marina.

INTELIGENCIA CRIBADO

La Inteligencia del cribado se trata de identificar enfermedades de manera temprana dentro de una comunidad, grupo o colectivo. Esto permite la rápida gestión e intervención con la esperanza de que se reduzcan los efectos (dolor, fallecimiento) provocados por la enfermedad.

Cribado antiautoritario es una estrategia aplicada sobre una grupo o colectivo para detectar una enfermedad en una comunidad de individuos sin signos o síntomas de esa enfermedad.

Este tipo de inteligencia no utiliza datos estadísticos, pues no somos borregos cuantificables, pues se enfatiza en la prevención de futuras enfermedades comunes o riegos para la población anárquica.

Es importante destacar que los compas impacientes

señalen sus propias prioridades en relación con los tratamientos, para así disminuir la aceptación de intervenciones muy comunes propuestas por los facilitadores - médicos.

EL PROBLEMA DEL CANCER

El Cáncer constituye, por su elevada incidencia y mortalidad, un importante problema sanitario en cualquier territorio, con graves repercusiones sociales y económicas.
La dificultad para reducir su incidencia a través de la prevención primaria, hace que los esfuerzos se centren en reducir el riesgo de morir por esta causa, a través del diagnóstico precoz, momento en que los tratamientos son más eficaces.

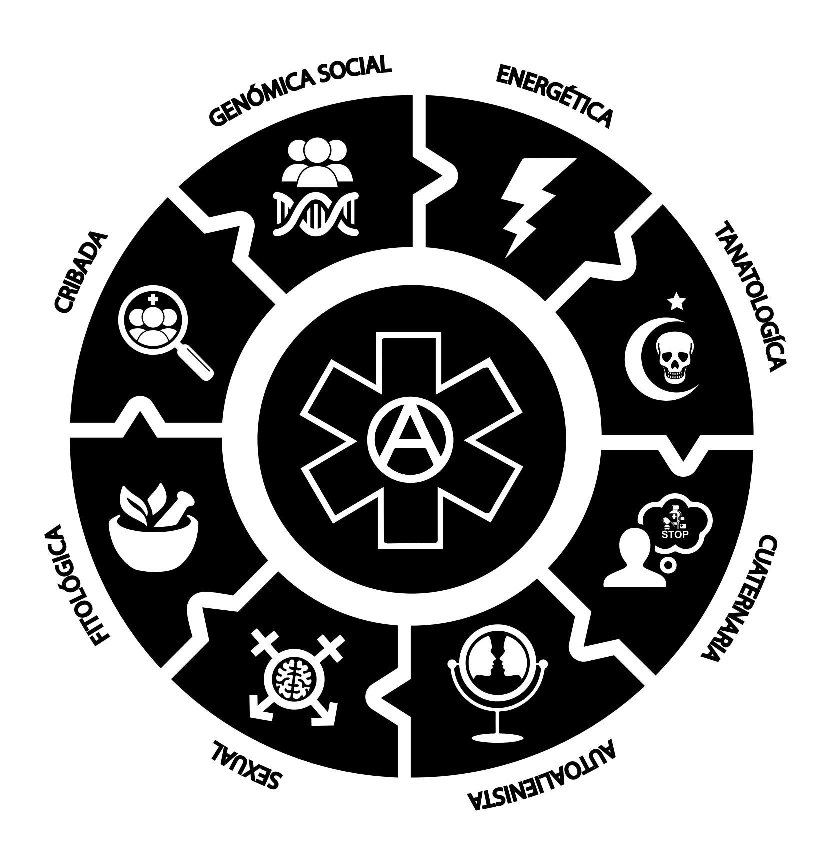
ALGUNOS PROGRAMAS DE CRIBADO A NIVEL COLECTIVO:

Programa de cribado de cáncer de próstata,
Programas de cribado de cáncer de mama.
Programas de cribado nutricional.
Programas de cribado colorrectal.
Programas de cribado de pulmón.
Programas de cribado cérvix.

PROGRAMAS DE DIFUSIÓN Y PRENCIÓN DE ENFERMEDADES:

Mejor conocimiento significa que los impacientes optan por menos intervenciones. Es Preciso la difusión de material informativo para prevenir enfermedades.

• Facilitar la coordinación e intercambio de experiencias entre colectivos de salud y Programas de colectivos de Detección Precoz de Cáncer y servir de apoyo a su entorno más cercanos.
• Impulsar la colaboración entre facilitadores-médicos implicados en el diagnóstico y tratamiento de cáncer, especialmente entre los integrantes de grupos de autoayuda.
• Difundir guías de autoayuda y prevención y otros documentos de interés.



COMO COMBATIR LAS PEREZAS DEL CAPITALISMO MENTAL

Como llevar la inteligencia relativas a un plano emocional y combatir las perezas del capitalismo mental:

Incertidumbre: Nada se sabe con exactitud, no esperes que las cosas funciones como esperabas, acepta los riesgos, se valiente y curioso la inteligencia del caos te puede ayudar aceptar la naturaleza de la vida y como encontrar un equilibrio en ellas.

Ansiedad: No te presiones, el mundo no se va acabar, el tiempo es relativo y ese tiempo lo construyes tú, crea a través de la inteligencia artífice sensorial. Concentra tu energía y tu atención en las manualidades y enfoca tus estímulos en una gran obra.

Frustración: Equivócate tanto como puedas busca posibles soluciones a través de la inteligencia de la visualización creativa, visualiza en tu mente diferentes caminos para recrear tu realidad, has que tu mente lo crea real para que sea posible.

Depresión: Que no te manipulen tus sentidos comprende como funciona la intelegencia sugestiva la depresión es una ilusión externa para dignosticar tu falta de empatia social y el encierro consigo mismo de ti depende abrir tu mente y tus sentidos a la vida social antiautoritaria.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Organización y decisión ; Autopoiesis, acción y entendimiento comunicativo - Niklas Luhmann. (1997)
- Tautología cognoscitiva - Maturana & Varela. (2007)
- Living ways of sense-making: A middle path for neuroscience - Francisco Varela. (1984)
- De máquinas y seres vivos - la autopoiesis, la organización de lo vivo - Humberto Maturana & Varela, (1973)
- La Importancia del Conocimiento. Filosofía y Ciencias Cognitivas - Pascual Martínez Freire. (2005)
- La enacción (Varela, Thompson & Rosch,1997)
- Cognición inconsciente (Lakoff y Johnson,1999).
- The Problem of Increasing Human Energy – Nikola tesla (1900)
- Matthias R. Mehl et ala. (2017). Natural language indicators of differential gene regulation in the human immune system.
- Greenhalgh T, Hurwitz B (ed.). Narrative based Medicine – Dialogue and Discourse in Clinical Practice. London: BMJ Books; 1998.
- Tratado de botánica - Eduard Adolf Strasburger (1968)
- Gerd Gigerenzer - Better Doctors, Better Patientes, Better Decisions: Envisioning Health Care 2020

TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS DE AUTOCUIDADO

Teoría de las inteligencias de autocuidado o preventivas es una guía práctica para la deconstrucción del pensamiento médico paciente. Una perspectiva del bienestar individual y colectivo desde la autopoiesis cognitiva y las inteligencias relativas al aprendizaje sobre el inconciente cognitivo.

Una mirada hacia la salud social antiautoritaria, una filosofía hacia el autocuidado y práctica preventiva, fuera de la medicalización sanitaria y totalitarista del sistema capitalista y sus Instituciones. Aprender y aplicar nuestras inteligencias autodidactas al campo de las ciencias cognitivas, biológicas, físicas, psíquicas y sociales.

